

# Schulinternes Fachcurriculum Sport

## Grundschule Kronsburg

Stand: 2023/2024

Fachanforderungen Sport, Primarstufe, Schleswig-Holstein, 2020.

### Kompetenzbereiche

Die 7 Kompetenzbereiche umfassen folgende (siehe Fachanforderungen Sport, S. 13f.) Bewegungsfeldern:

1. Spielen
2. Turnen
3. Laufen, Springen, Werfen
4. Schwimmen
5. Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen
6. Raufen und Ringen
7. Rollen, Gleiten Fahren

### Thema/Bewegungsfeld

#### 1. Spielen

##### Übergeordnete Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler kennen unterschiedliche Spielmaterialien und können diese in Spielsituationen einsetzen; sie gestalten Spiele und entwickeln eigene Spielformen. Sie spielen fair.

##### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- kennen vielfältige **Grundformen der Sportspiele**
- kooperieren im Spiel
- leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander

##### Inhalte:

##### Eingangsphase

- Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten
- miteinander auf überschaubaren Spielfeldern in kleinen Mannschaften spielen

##### Jahrgangsstufen 3 und 4

- komplexere Spiele und Regeln
- variantenreiche und kreative Spielideen
- mit- und gegeneinander spielen

##### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- beherrschen einfache **Ballfertigkeiten**
- üben und reflektieren grundlegende Spieltaktiken
- gestalten sportspielübergreifende Ballspiele

#### Inhalte:

- sportspielübergreifende Technik:

Werfen, Fangen, Prellen/Dribbeln, einen Schläger benutzen

- sportspielübergreifende Taktik:

Ziele treffen, Zusammenspielen, sich positionieren, anbieten und orientieren

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- erwerben grundlegende **Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele**

#### Inhalte:

Eingangsphase

- einfache Spielregeln und Spielideen

Jahrgangsstufen 3 und 4

- grundlegende Spielideen der Torwurfspiele, der Torschussspiele, der Rückschlagspiele

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- kennen festgelegte **Regeln** und entwickeln die Bereitschaft, danach zu handeln

- gestalten Regeln zu **Spielideen**

- **kommunizieren** eigene Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen

#### Inhalte:

- **Fairplay**

- Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen

- Entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** durch das Spielen

- erwerben sportspielübergreifende koordinative und konditionelle Fähigkeiten

- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz im Spiel

#### Inhalte:

- Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten zur Orientierung auf dem Spielfeld und zur Kopplung von Bewegungshandlungen

- Übungen und Spielformen mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss- und Schlagkraft, der Ausdauer und Schnelligkeit

### Unterrichtsbeispiele/-ideen SPIELEN

#### *Ticker- und Fangspiele*

z.B. Spiegelticker, Krankenhausticker, Brückenticker, Ch. Mauer,

#### *Kooperationsspiele*

z.B. Sortierspiele, der Vertrauens-Fall, Blindenführer (siehe z.B. vlamingo.de)

#### *Einfache Laufspiele*

z.B. Hindernislaufen, Herr Fischer, Feuer-Wasser-Blitz, Staffelspiele

### *Einfache Ballspiele Eingangsphase*

z.B. spielerische Ballschulung (Werfen , Rollen, Fangen, Prellen auf Linien usw.), Ball unter/über die Schnur, Jägerball, Parteiball, Merkbball, Balltreiben, Kastenball, Zahlen-Fußball/ -Basketball /-Hockey, Federball oder andere einfache Rückschlagspiele, Stationen-Training zu den Ballsportarten u.a.

### *SPIELEN Jahrgangsstufe 3/4*

z.B.: siehe Spiele der EP, Übungen mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung von Zuspiel-, Wurf-, und Schussfähigkeiten, Ausdauer sowie Schnelligkeit, Spielformen zum Handball, Fußball, Basketball, Floorball, Brennball, Ball unter / über die Schnur, Turmball, 5er-/10er-Fangen, Zahlen-Fußball/-Basketball, Würfelfußball, Rückschlagspiele, Stationen zu den Ballsportarten, Staffelspiele mit Ball, Spiele erfinden und modifizieren u.a.

Regelmäßige Reflexion über die Einhaltung von Regeln beim Spiel, z.B. im Schlusskreis: Rückmeldung und Austausch über Fairness

Kooperation mit außerschulischen Organisationen, z.B. Trainer machen Schule (Floorball), Handball-Aktions-Tag

## Thema/Bewegungsfeld

### 2. Turnen

#### Übergeordnete Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler vertrauen wechselnden Körperlagen im Raum sowie unterschiedlichen Geräten und Geräteanordnungen. Sie kennen und beherrschen turnerische und akrobatische Bewegungsformen und sind in der Lage, einander zu helfen.

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- gestalten und üben **turnerische Grundtätigkeiten**
- nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein
- reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers
- zeigen die Bereitschaft, turnerische Handlungen zu vollziehen

#### Inhalte:

- Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften
- Kombinationen von Bewegungen und Veränderung der Körperlage im Raum

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- können Körperspannung halten
- erlernen und präsentieren erste **turnerische Fertigkeiten** in der Grobform
- beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen

- kennen erste Übungskombinationen, die sie in kleinen Wettkämpfen zeigen

#### Inhalte:

##### Eingangsphase

- Rollbewegungen • Stütz- und Haltebewegungen • Sprungbewegungen • Übungen zur Körperspannung • Sprunggewöhnung am Minitrampolin

##### Jahrgangsstufen 3 und 4

- funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden • Absprung von einem Sprungbrett • Sprungbewegung am Minitrampolin • Körperkontrolle im Flug

#### Kompetenzen:

##### Die Schüler und Schülerinnen

- **kooperieren** beim Turnen

#### Inhalte:

- Abenteuer- und Erlebnisturnen
- Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen
- einfache Formen der Bewegungsbegleitung
- Gleichgewichtshilfe durch einen Partner

##### Eingangsphase

- Übungen zur Körperspannung zu zweit

##### Jahrgangsstufen 3 und 4

- Partnerakrobatik und zugehörige Regeln

#### Kompetenzen:

##### Die Schüler und Schülerinnen

- kommunizieren beim **Auf- und Abbau**
- kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten

#### Inhalte:

- Transport von Turngeräten
- Geräteaufbauten nach Plänen
- Sicherheit beim Turnen mit Geräten

#### Kompetenzen:

##### Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** mit und durch Turnen
- erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen
- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Konzentration beim Turnen

#### Inhalte:

- spielerische Übungen zur Verbesserung turnerischer Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit
- spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft

### Unterrichtsbeispiele/-ideen TURNEN

- Bewegungslandschaften/-geschichten mit Geräten, z.B. „Auf der Pferdekoppel“ „Dschungel“ etc. (s. Julia Bracke „Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen“).

- z.B. am Tau über die Schlucht schwingen
- Bocksprung (Grätsche)
- Kasten: z.B.: Aufknien, Aufhocken, Hockwende, Durchhocken
- Sprunggewöhnung am Minitrampolin, Verbot des Doppelminitrampolins, Verbot von hohen und weiten Flugphasen (Flugrolle, Hechtrolle, Salto)
- Reck und Stufenbarren: z.B. Hangeln, Abrollen aus dem Stütz (Felgabzug), Übungen und Tipps zum Aufschwung (Felaufschwung) mit und ohne Abdruckhilfen, Unterschwing, Mühlumschwung, Felaumschwung
- Belehrungen zum sicheren Auf- und Abbauen (z.B. nur die Lehrkraft verstellt den Stufenbarren, Anzahl der Kinder beim Tragen bestimmter Geräte)
- Reflexion über Körperwahrnehmung

### *TURNEN Eingangsphase*

*z.B.:*

- spielerische Stützübungen, z.B. Schubkarre, Kastenoberteil überradeln, Hocke über Kastenoberteil
- Rückenschaukel, Rückenschaukel in die Hocke, Rolle vw. etc.
- „Baumstämme“ drehen, kippen (Körperspannung)
- Balancieren über Bänke vorwärts, rückwärts, seitwärts, über Hindernisse, mit und ohne Kleingeräte
- Reck/ Barren: Unterschwing, Sprung in den Stütz, Rolle vorwärts

### *TURNEN Jahrgangsstufe 3/4*

*z.B.:*

- Akrobatik-Stationen mit Stationskarten
- vertiefendes Üben/ methodische Reihen: Vorwärtsrolle, Handstand, Rad

### Thema/Bewegungsfeld

## 3. Laufen, Springen, Werfen

Die vielfältigen Formen des Laufens, Springens und Werfens werden spielerisch vermittelt; das Messen individueller Leistungen steht in der Primarstufe nicht im Vordergrund.

Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler kennen und beherrschen elementare leichtathletische Bewegungsformen und stellen sich Herausforderungen in spielerischen Wettkämpfen.

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- erlernen und üben vielfältige **leichtathletische Grundformen**

#### Inhalte:

- Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen
- vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten
- Lauf, Sprung und Wurf im Freien

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- erlernen einfache **leichtathletische Fertigkeiten** in der Grobform

#### Inhalte:

Eingangsphase

- Stand- und Schrittweitsprung
- ausdauerndes und schnelles Laufen

Jahrgangsstufen 3 und 4

- in die Höhe springen
- Schlagwurf
- Staffeln laufen

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- nehmen **Wettkampfformen** als Herausforderung an
- entwickeln ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten
- kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen Inhalte:
- spielerische Wettkampfformen
- relativierte Leistungsvergleiche
- respektvolles Wettkämpfen

#### Kompetenzen:

Schüler und Schülerinnen

- können sicher und sachgerecht mit Geräten umgehen
- verhalten sich sicherheitsbewusst

#### Inhalte:

- sachgerechter Geräteumgang
- Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** durch Laufen, Springen, Werfen
- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz

#### Inhalte:

- leichtathletische Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit
- leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer

### Unterrichtsbeispiele/-ideen LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Vielseitige spielerische Übungen zum Laufen, Springen und Werfen, z.B.

- Laufen:

Lauf-ABC (z.B.: Kniehebelauf, Seitgalopp, Hopselauf, Anfersen, Überkreuzen, Steigerungslauf)

Start- und Zieleinlauf-Übungen (schnelles Reagieren auf Kommando, Starts aus

verschiedenen Positionen)

Sprint-Spiele

Staffel-Spiele

Pendellauf

Hindernisse umlaufen

spielerische Ausdauerschulung:

Schatten-Lauf,

Zahlen-Lauf,

Spielkarten-Lauf

Puzzle-Lauf

10- / 15-Minuten-Lauf

Intervalllaufen

Dauerlaufen

Zeitschätzläufe

– Springen:

hoch springen:

über Hindernisse springen (Sprunggarten z.B. über Bananenkartons, Hürden etc., offene Bewegungsaufgaben, siehe u.a. Leitfaden zu den Fachanforderungen S. 46)

hochgehängte Tücher etc. berühren

beidbeinig auf Kasten springen

Gummitwist-Sprungfolgen

springender Kreis

Seilspringen

Hüpf-Pendelstaffel

in die Weite springen:

über Turnmatten-Schlucht

Anlauf und Absprung von Kastenoberteil, Sprung auf den Weichboden

Ziel- und Zonenweitsprung (auf den Weichboden oder in die Sprunggrube)

Weitsprung über Zauberschnur

Absprung vom Brett

Sprungbein finden

– Weitwurf:

Flutterball-Weitwurf

Zielwurfspiele /-Stationen

Schlagball-Weitwurf (Sicherheitsregeln beachten, Wurf und Rückholen nur auf Signal)

- weitere Beispiele siehe z.B. Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport, vlamingo.de

- Reflexion über die Übungen

z.B.: Beschreibe/ erkläre, wie du die lange Laufstrecke ohne Pause laufen konntest (angemessenes Lauftempo) / wie du höher springen konntest etc.

Thema/Bewegungsfeld

## 4. Schwimmen

Übergeordnete Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten und Gefahren des Bewegungsraums Wasser, sie bewältigen eine Schwimmtechnik in der Grobform sicher.

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- setzen sich mit dem Element Wasser **fähigkeitsorientiert** auseinander

Inhalte:

- **Wassergewöhnung**
- Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser
- Auftriebs- und Lageübungen

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- erwerben **erste Grundfertigkeiten** des Schwimmens
- können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden
- können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit-, Rückenlage

Inhalte:

- **Wasserbewältigung**
- Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen
- Übungen zu Antriebsbewegungen
- sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser
- Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- beherrschen eine ausgewählte **Schwimmtechnik sicher in der Grobform**

Inhalte:

- Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel
- Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die **Schwimmlage**
- zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- oder Bauchlage

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist
- wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an
- stellen Sicherheit am und im Wasser her

Inhalte:

- Bade- und Schwimmregeln



### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** durch Schwimmen
- zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser

### Inhalte:

- ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken
- wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken

## Unterrichtsbeispiele/-ideen SCHWIMMEN

- Belehrungen: Verhalten im Schwimmunterricht und in der Schwimmhalle (Hygiene, Sicherheit)
- Wassergewöhnungsübungen und Kleine Spiele im Wasser (z.B. Lauf-, Fang-, Ballspiele)
- Schulung von Rücken-, Brust-, und Kraultechnik / Verbesserung der Technik
- Schweben: Sinkschwebe, Hockschwebe
- Tauchen: Ringtauchen, Tieftauchen (nur bis 2m), Streckentauchen (nur einzeln), Handstand, Tauchspiele
- Gleiten: in Bauch- und Rückenlage, durch Reifen etc.
- Schulung der Atemtechnik
- Schwimmen mit Flossen, Brettern
- Springen: frei, mit Drehung, über Poolnudel, Kopfsprung, vom Startblock, 1 Meter-, 3 Meter-Brett
- Schwimmabzeichen, mit Abfrage der Baderegeln: Seepferdchen, Bronze, Silber
- kleine Wettkampfformen

Wir unterteilen in Schwimmer/innen und Nichtschwimmer/innen. Ein Kind wechselt von der Nichtschwimmenden-Gruppe in die Schwimmenden-Gruppe, sobald es das Seepferdchen erreicht hat. Gegebenenfalls nimmt ein Kind aus der Schwimmenden-Gruppe auch zeitweise am Unterricht der Nichtschwimmenden-Gruppe teil, wenn der Schwimmstil verbessert werden muss.

Eine Gruppengröße von 15 Schülerinnen und Schülern darf nicht überschritten werden. Mit Schülerinnen und Schülern mit Behinderungen bzw. sonderpädagogischem Förderbedarf ist die Lerngruppengröße/ das Lehrpersonal anzupassen.

Die Rettungsfähigkeit der Lehrkräfte (nur mit Schwimmlehrbefähigung) muss spätestens nach 4 Jahren aufgefrischt werden.

### Zeitlicher Umfang

Der Schwimmunterricht findet einstündig einmal wöchentlich in der 3. Klasse ganzjährig im Hörnbad statt (drei nach Leistungen differenzierte Gruppen, wobei

eine Gruppe immer Sport hat).

Thema/Bewegungsfeld

## 5. Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen

Übergeordnete Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, Bewegungen an Rhythmen beziehungsweise Musik anzupassen, diese mit anderen zu gestalten und zu präsentieren.

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- erkunden und reflektieren **rhythmische und tänzerische Grundformen**
- nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um

Inhalte:

- Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik
- Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und Schwingen
- Bewegungsgestaltung mit Handgeräten

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen
- können mittanzen und vortanzen
- gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten

Inhalte:

- Seilspringen

Eingangsphase : • Kindertänze

Jahrgangsstufen 3 und 4: • traditionelle und moderne Tänze

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- gestalten, improvisieren und **präsentieren** rhythmische Bewegungen
- kommunizieren und kooperieren miteinander

Inhalte:

- Bewegungslieder und einfache Tänze
- produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung
- eigene Bewegungskompositionen

Eingangsphase: • Reproduzieren

Jahrgangsstufen 3 und 4: • Umgestalten

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** durch rhythmische Bewegungen

Inhalte:

- Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit
- Kopplung von Teilbewegungen und Orientierung im Raum
- ausdauerndes Tanzen

## Unterrichtsbeispiele/-ideen RHYTHMISIEREN, GESTALTEN, TANZEN

- Aufwärmen / freies Bewegen zu Musik (verschiedene Musikrichtungen vorgeben: Wie kannst du dich dazu bewegen? z.B. Walzer, 4/4 Takt)
- Takt hören und halten, Takt mitklatschen, mitstampfen, mitzählen, gehen im Takt durch die Halle
- Bewegungen einem Tamburin-Rhythmus anpassen: z.B. Laufen (schnell und kurz), Springen (2er-Schläge), Schleichen (leise 4/4 Takt)
- Rope-Skipping zur Musik
- Seilsprung-Kür
- Bälle prellen, Tücher drehen und schwingen im Rhythmus der Musik
- instrumentale Musik transportiert Bilder und Emotionen: z.B. Musik von Chopin
  - Kinder werden zu Elfen, die nachts durch den Wald tanzen
- Bewegungslieder und einfache Tänze

z.B. Zugtanz, Vogeltanz mit Chiffontüchern, Zirkuspferde

- traditionelle Tänze z.B. Kreistänze, Polka, Line Dance

Eingangsphase:

Ich bin ein Kleiner Schneemann, Regentropfen hüpfen, Wir fliegen um die Welt, Theo Theo, Seven Jumps, La Raspa u.a.

Jahrgangsstufen 3 und 4:

HipHop, Aerobic/Zumba-ähnliche Formen (ausdauerndes Tanzen)

- Anregungen und Beispiele auch im Leitfaden zu den FA S. 62-66

Thema/Bewegungsfeld

### 6. Raufen und Ringen

Übergeordnete Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können ihre Kräfte in unterschiedlichen Formen spielerisch-kämpferischer Auseinandersetzung erproben. Dabei sind sie sich eines fairen Mit- und Gegeneinanders und der Bedeutung von Regeln bewusst. Sie können Grenzen akzeptieren.

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- verfügen über motorische und affektive **Grundlagen im Raufen und Ringen**
- bewältigen die psychischen Anforderungen beim Raufen und Ringen

Inhalte:

- Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht
- Körperkontakt und Vertrauensspiele
- Respekt und Grenzen

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- wenden **grundlegende Fertigkeiten** des Raufens und Ringens an

#### Inhalte:

- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen
- Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe
- Wettbewerbsformen

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- kennen die Bedeutung von **Regeln und Ritualen**
- halten Regeln beim Raufen und Ringen ein und reflektieren diese
- wenden Rituale an
- gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um

#### Inhalte:

- Stopp-Regel
- Begrüßungsrituale und Abläufe des Raufens und Ringens
- Übungen zum regelkonformen und fairen Raufen und Ringen

#### Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** durch Raufen und Ringen
- können ihren Körper koordiniert einsetzen
- aktivieren ausdauernd ihre Kraft

#### Inhalte:

- Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten

### Unterrichtsbeispiele/-ideen RAUFEN UND RINGEN

- Spiele zur Überwindung von Berührungsängsten z.B. Blindenführer/in, Freier Fall (Vertrauensspiele), Krankenhausticker, Möhrenziehen, Schildkröte wenden
- Übungen zu Körperspannung und Gleichgewicht z.B. Baumstammrollen, Menschenpendel, Fließband, Brett heben
- sicher fallen und Kraft kontrolliert einsetzen
- Zieh- und Schiebespiele z.B. über die Linie schieben
- Ringkämpfe nach festen Regeln (z.B. Stopp-Regel) / eigene Regeln erarbeiten
- weitere praktische Anregungen siehe z.B. Leitfaden zu den Fachanforderungen S. 68-71

Thema/Bewegungsfeld

### 6. Rollen, Gleiten, Fahren

Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler regulieren ausgewählte bewegliche Sportgeräte und gehen verantwortungsbewusst mit dem eigenen Bewegungskönnen um.

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren
- nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte
- können sich mit verschiedenen Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien fortbewegen

Inhalte:

- Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen
- Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen, Frähradfahen in der 2. Klasse
- Vielfältiges Bewegen mit Geräten in der Halle und im Freien

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens
- regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit

Inhalte:

- Spiele und Übungen mit Roll- und Gleitgeräten zur Schulung der Körperspannung
- vielfältige Geschicklichkeitsübungen und -spiele
- Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien
- reflektieren eingeführte Regeln und halten diese ein
- schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein

Inhalte:

- Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten
- Rücksichtnahme in der Gruppe
- verkehrssicheres Verhalten als Teilnehmerin oder Teilnehmer im Straßenverkehr

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- helfen einander und kooperieren beim Rollen, Gleiten und Fahren

Inhalte:

- Hilfestellungen • Gestaltung eines Parcours in Kleingruppen

Kompetenzen:

Die Schüler und Schülerinnen

- **halten sich fit** durch Rollen und Gleiten
- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz

Inhalte:

- Spielformen zum Rollen, Gleiten und Fahren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Bewegungsangebote zum Rollen und Fahren längerer Strecken zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Kraft und Ausdauer

## Unterrichtsbeispiele/-ideen ROLLEN, GLEITEN, FAHREN

- Sicherheitshinweise zum Rollbrettfahren
- Übungen zum Rollbrettfahren z.B. in Verbindung mit den Tauen, in unterschiedlichen Körperpositionen, mit einem Partner
- Geschicklichkeitsparcours

Frühradfahren: ca. fünfstündiger Kurs in Klassenstufe 2 in der Turnhalle zur Förderung von Wahrnehmung und Koordination als auch zur Vorbereitung auf den Straßenverkehr sowie den Straßenverkehrsunterricht

## Allgemeines/ Ausstattung

- eine kleine Turnhalle mit üblicher Geräteausstattung
- Rasenplatz, Sprunggrube, Laufbahn
- großer Bestand an Kleingeräten

## Fördermaßnahmen

Einmal wöchentlich bieten wir bei Bedarf eine Stunde *Psychomotorisches Turnen* für Kinder der 1. und 2. Klasse an. Nach Absprache mit der Sportlehrkraft informiert die Klassenlehrkraft die Eltern der dafür in Frage kommenden Kinder.

Teilnahme an Kreis-/ Stadt-Wettbewerben:  
im Fußball (Klasse 3/4), Wettbewerb (Bundesjugendspiele)

## Hilfsmittel und Medien

Nutzung von Stationskarten  
z.B.

- J. Bracke: Lernzirkel Sport:

I Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen, II Bewegen, Üben, Spielen an Stationen, III Bewegen, Spielen Entspannen an Stationen, IV Turnen lernen an Stationen,)

## Bewegungschecks (Mobak)

verbindlich: 3. Klasse 2. Halbjahr ab 2025/26 ggf. in Kooperation mit der MPS

## Sportfest

Jahrgangsübergreifender 10-Kampf

Jährlicher Erwerb des Laufabzeichens (60, 30, 15 Minuten)

### Leistungsbewertung

In die Leistungsbewertung (regelmäßig im Unterricht) fließen ein:

- Können / koordinative und konditionelle Fähigkeiten / Leistungen in den einzelnen Bewegungsfeldern / Umsetzung von Bewegungsaufgaben, Bewegungsqualität
- individuelle Lernfortschritte
- Spielfähigkeit und- verständnis
- Lernverhalten: Bereitschaft, Leistungswillen / Anstrengungsbereitschaft, soziale Verhaltensweisen, Kooperationsfähigkeit / Teamfähigkeit, Einhaltung von Regeln, Fairness, Hilfsbereitschaft, Auf- und Abbau der Geräte

Berichtszeugnis in tabellarischer Form nach verbindlichen Vorgaben, in der Eingangsphase. Teilbereiche: 1. Laufen, Springen, Werfen, 2. Ausdrucksfähigkeit und Körperbeherrschung, 3. Spielfähigkeit